DODATEK TECHNICZNY

DO PRZEWODNIKA GIMNASTYCZNEGO „SOKÓŁ"

Rok IV. Nr. 1.

Na progu nowego roku.

Po dłuższym okresie żmudnej, lecz wytrwałej i cichej pracy, której zadaniem było wzmożenie naszych sił fizycznych i duchowych, oraz skonsolidowanie życia organizacyjnego, wkraczamy obecnie w nowy okres pracy, mającej wykazać naszą spoistość, karność, poświęcenie i umiłowanie sprawy, a której hasłem i programem jest ważkie dla nas słowo: *VII zlot.*

Wykorzystując jedyną w swoim rodzaju okazję, jaką będzie, przygotowywana na r. 1929, Powszechna Wystawa Krajowa w Poznaniu, śpieszymy także i my, aby i z naszym dorobkiem zapoznać społeczeństwo, aby zdać egzamin z bezustannego postępu idei sokolej, pozyskać dla niej nowych zwolenników, oraz zdobyć uznanie i poszanowanie w całym narodzie.

Musimy więc przybyć na zlot nietylko w pokaźnej liczbie z każdej Dzielnicy, lecz, co najważniejsza, musimy być dobrze przygotowani, jeżeli egzamin ten wypaść ma dla nas pomyślnie.

Do pracy więc Druhny i Druhowie!

Pamiętajcie, że tak wypadnie zlot, jak go przygotujecie — im sumienniejsza i pilniejsza będzie praca, tem lepsze osiągniemy wyniki, tem lepiej okażemy, cośmy warci i czego się po nas spodziewać może Ojczyzna.

Jan Fazanowicz
Naczelnik Związku

Ćwiczenia wolne druhen na VII zlot Sokolstwa Polskiego w 1929 roku

Ćwiczenia wolne dzielą się na trzy części, z których pierwsza posiada dwa działy A. B., druga — cztery A. B. C. D. i trzecia — dwa działy A. B.

Część pierwsza ćwiczy się w następujący sposób:

Dział A. ćwiczy się tylko raz, jest to ukłon na cztery strony.

Dział B. powtarza się po dwa razy w każdą stronę, w ten sposób, że rozpoczyna się w prawo, a po ukończeniu tegoż, rozpoczyna się w lewo, następnie powtarza się jeszcze raz dział B. w prawo i w lewo.

Część drugą i trzecią ćwiczy się po dwa razy, z tą różnicą, że w drugiej części działy A. i B. powtarzają się w jedną i tą samą stronę, a w trzeciej części działy A. i B. przy powtarzaniu wykonuje się je w lewo i w prawo.

Wszystkie ruchy należy wykonywać płynnie, t. zn., że zarówno same ruchy, jak i przejścia z jednego ruchu do drugiego odbywać się mają w sposób ciągły i jednostajny, bez przerw i wytrzymań.

We wszystkich ćwiczeniach należy zachować rytm i wykończenie ruchu przez prostowanie rąk, unoszenie się na palcach lub opuszczanie na pięty. Ruchy, podane w opisie, jako powolne, mają być jednakże zgodne z rytmem muzycznym.

Pomiędzy działami niema żadnych przerw, t. j. po ukończenie działu A., przechodzi się natychmiast do działu B. i t. d., natomiast są kilkotaktowe przerwy, pomiędzy częściami I. II. i II. III., w których to przerwach ćwiczące stoją w postawie spoczynkowej.

Jeżeli w opisie nie jest podane położenie ramion, obowiązuje wtedy przy położeniu ramion w przód i w górę — „promień“, przy położeniu w bok „grzbiet“. Wszelkie określenia, jak „lekki skłon, ukłon, skręt“ i t. p., należy przyjąć jako nieznaczne pochylenie tułowia z zachowaniem postawy i położenia.

Część I.

Dział A.

I. 1—2. Wykrok prawą nazewnątrz do zakroku lewą na palcach z jednoósmą obrotu w prawo, ramiona powoli łukiem przednim w górę, (ręce przy podnoszeniu ramion w górę zwisają w dół, grzbiet ręki w górę),

3. ręce w górę, dłoń w przód.

II. 1. Półprzysiad na lewej nodze, prawa prosta, ramiona w przód, w dół, grzbiet (w równej linji z prawą nogą),
2. ramiona w dół zewnątrz, dłonie nazewnątrz,
3. wyprostuj lewą nogę, ramiona w dół.

III. 1. Półobrotu w lewo na palcach,
2. półprzysiad na prawej nodze, lewa prosta, ramiona w dół zewnątrz, dłonie nazewnątrz,
3. wytrzymaj.

IV. 1. Ćwierćobrotu w prawo na palcach do rozkroku prawą na palcach, ramiona w dół,
2—3. zakrok prawą i przysiad na prawej nodze, ramiona powoli w górę przed sobą do położenia, ugięte nad głową, ręce przy podnoszeniu w górę, grzbietem opierają się o siebie.

V. 1. Półobrotu w prawo na palcach, ramiona wytrzymaj,
2—3. półprzysiad na lewej, prawa noga prosta, ramiona łukiem bocznym w dół zewnątrz, dłonie nazewnątrz.

VI. 1. Trzyósmeobrotu w lewo na palcach do zakroku prawą zewnątrz na palcach (zwrot do pierwotnego ustawienia), ramiona w dół,
2—3. przystaw prawą nogę.

Dział B.

I. 1. Rozkrok w prawo, lewa noga na palcach, ramiona w bok, grzbiet, ręce zwisają w dół,
2. ramiona skurcz, ręce skierowane w bok,
3. ramiona prostuj w bok, ręce skierowane w górę.

II. 1. Ćwierćobrotu w lewo na palcach do wykroku lewą na palce, ramiona w przód, prawe ramię łukiem dolnym, grzbiet, ręce zwisają w dół,
2. przenieś ciężar ciała na lewą nogę, prawa w zakroku na palcach, ramiona w górę,
3. wyprostuj ręce w górę, dłoń w przód.

III. 1. Półprzysiad na prawej nodze, lewa noga prosta, skłon w przód (poziom), ramiona w dół, dłoń — ramiona przyciśnięte do tułowia,
2. tułów prostuj do zakroku, prawą na palce, ramiona w górę łukiem przednim, dłoń w przód,
3. wytrzymaj.

IV. 1. Rozkrok w prawo, lewa noga na palcach, ramiona w górę, łukiem okrężnym w lewo,

2. ukłon w lewo w bok, ramiona skurcz, ręce na kark, patrz na stopę lewej nogi,
3. wytrzymaj.

V. 1. Tułów prostuj, prawe ramię w górę zewnątrz, grzbiet, lewą w dół zewnątrz, grzbiet,
2. ćwierćobrotu w lewo na palcach i wykrok prawą, lewa w zakroku na palcach, ramiona w przód, prawe łukiem dolnym,
3. wykrok lewą do zakroku prawą na palcach, ramiona w bok, promień, ręce skierowane w przód.

VI. 1. Wykrok prawą na znak, lewa w zakroku na palcach, ramiona w bok, wytrzymaj, zwrot dłoni w dół, ręce zwisają w dół,
2. ręce wyprostuj w bok,
3. wytrzymaj.

VII. 1—2. Rozkrok w lewo i przystaw prawą nogę, postawa na palcach, ramiona skurcz, ręce skierowane w bok,
3. rozkrok w lewo, prawa na palcach, ramiona prostuj w bok, ręce skierowane w górę.

VIII. 1. Półobrotu w lewo na palcach lewej nogi, rozkrok prawą na znak, lewa na palcach, ramiomiona w dół i w bok, ręce zwisają w dół,
2. przystaw lewą nogę, postawa na palcach, ramiona skurcz, ręce skierowane w bok,
3. postawa na stopach, ramiona w dół obok tułowia, ręce uniesione w przód.

IX. 1. Postawa na palcach, ręce na biodra, chwyt poniżej pasa,
2. półprzysiad,
3. przysiad.

X. 1—2. Powoli powstań do postawy na palcach,
3. postawa na stopach, ramiona w dół.

XI. 1. Skurcz prawą nogę (podudzie zwisa pionowo), ramiona w przód,
2. rzutem prostuj, prawą nogę w tył do zakroku na palcach (stopa lekko dotknie się palcami ziemi), ramiona w dół i w bok,
3. skurcz prawą nogę (podudzie zwisa pionowo) ramiona w dół i w przód.

XII. 1. Wykrok prawą na palce, półprzysiad na lewej nodze, lekki skłon w przód, ramiona w przód w dół do środka, grzbiet, prawa ręka przykrywa lewą,
2. tułów prostuj, przenieś ciężar ciała na prawą

nogę, lewa w zakroku na palcach, ramiona w dół zewnątrz, dłonie nazewnątrz,
3. wytrzymaj.

XIII. 1. Skurcz lewą nogę (podudzie zwisa pionowo), ramiona w dół i w przód,
2. rzutem prostuj lewą nogę w tył do zakroku na palcach (stopa lekko dotknie się palcami ziemi), ramiona w dół i w bok,
3. skurcz lewą nogę (podudzie zwisa pionowo), ramiona w dół i w przód.

XIV. 1. Wykrok lewą na palce, półprzysiad na prawej nodze, lekki skłon w przód, ramiona w przód w dół do środka, grzbiet, lewa ręka przykrywa prawą.
2. tułów prostuj, przenieś ciężar ciała na lewą nogę, prawa w zakroku na palcach, ramiona w dół zewnątrz, dłonie nazewnątrz,
3. wytrzymaj.

XV. 1. Wykrok prawą na znak, lewa w zakroku na palcach, ramiona w przód ugnij do środka, prawe przedramię przykrywa lewe, grzbiet,
2. trzyósmeobrotu w lewo na palcach prawej nogi i wykrok lewą do zakroku prawą na palcach, prawe ramię w przód, grzbiet, lewe ramię w tył,
3. wykrok prawą, lewa w zakroku na palcach, prawe ramię w tył, lewe ramię w przód, grzbiet.

XVI. 1. Wykrok lewą, prawa w zakroku na palcach, prawe ramię w przód, grzbiet, lewe ramię w tył,
2. wykrok prawą, lewa w zakroku na palcach, prawe ramię w tył, lewe ramię w przód, grzbiet,
3. wykrok lewą na znak, prawa w zakroku na palcach, prawe ramię w przód w górę, grzbiet, lewe ramię w tył.

Uwaga: Ćwicząca przesunęła się o jeden znak skośnie na prawo.

XVII. 1. Ćwierćobrotu w prawo na palcach do rozkroku prawą na palce, ramiona w bok łukiem dolnym,
2. lekki ukłon w prawo w bok, ramiona skurcz, ręce na kark, patrz na prawą stopę,
3. wytrzymaj.

XVIII. 1. Jednoósmaobrotu w prawo, tułów prostuj, przystaw prawą nogę, ramiona w dół,

	2—3.	wytrzymaj.
XIX.	1—2.	Powoli wykrok lewą, prawa w zakroku na palcach, prawe ramię powoli w przód w górę, ręka zwisa w dół, lewe ramię w tył, lekki skręt tułowia w lewo,
	3.	wyprostuj prawą rękę.
XX.	1.	Zwróć głowę w lewo, ręce na kark, patrz na piętę prawej nogi,
	2.	zwróć głowę na wprost, prawe ramię w przód w górę, grzbiet, lewe ramię w tył,
	3.	wytrzymaj.
XXI.	1—2.	Powoli wykrok prawą, lewa w zakroku na palcach, lewe ramię powoli w przód w górę, ręka zwisa w dół, prawe ramię w tył, lekki skręt tułowia w prawo,
	3.	wyprostuj lewą rękę.
XXII.	1.	Zwróć głowę w prawo, ręce na kark, patrz na piętę lewej nogi,
	2.	zwróć głowę na wprost, lewe ramię w przód w górę, grzbiet, prawe ramię w tył,
	3.	wytrzymaj.
XXIII.	1.	Wykrok lewą na znak, klęczka na prawem kolanie, prawe ramię w górę, grzbiet, lewe ramię w tył,
	2—3.	skłon w tył, prawe ramię w dół, dłoń w górę, lewe ramię w górę, grzbiet.
XXIV.	1—3.	Powoli dalsze pogłębianie skłonu w tył, ramiona wytrzymaj,
XXV.	1—3.	Powoli tułów prostuj i skłon w przód, prawe ramię w górę, grzbiet, lewe ramię w tył.
XXVI.	1—3.	Powoli dalsze pogłębianie skłonu w przód, ramiona wytrzymaj.
XXVII.	1—3.	Powoli tułów prostuj, ramiona w dół.
XXVIII.	1.	Powstań do zakroku prawą na palce,
	2.	przystaw prawą nogę i postawa na palcach,
	3.	postawa na stopach.

Część II.

Dział A.

I.	1—2.	Wykrok lewą, przysuń prawą do postawy na palcach, ramiona powoli w górę przed sobą do wysokości barków, ręce opierają się grzbietem o siebie,
	3.	wytrzymaj.
II.	1—3.	Wykrok lewą na znak do zakroku prawą na

palcach, ramiona w górę do położenia ugięte nad głową.

III. 1—2. Wykrok prawą, przysuń lewą do postawy na palcach, ramiona w bok, dłoń,
3. wytrzymaj.

IV. 1—3. Wykrok prawą na znak do zakroku lewą na palcach, zwrot dłoni w dół i ramiona w dół.
Uwaga: Ćwicząca przesunęła się o 2 znaki w przód.

V. 1—2. Ćwierćobrotu w lewo na palcach prawej nogi, wykrok lewą, przysuń prawą do postawy na palcach, prawe ramię łukiem okrężnym w lewo i w górę do położenia, ugięte nad głową,
3. wytrzymaj.

VI. 1—3. Wykrok lewą na znak do zakroku prawą na palcach, prawe ramię w dół zewnątrz, dłoń nazewnątrz, lekki skręt tułowia w prawo, patrz na prawą rękę.

VII. 1—2. Wykrok prawą, przysuń lewą do postawy na palcach, lewe ramię łukiem okrężnym w prawo i w górę do położenia ugięte nad głową, prawe ramię w dół,
3. wytrzymaj.

VIII. 1—3. Wykrok prawą na znak do zakroku lewa na palcach, lewe ramię w dół zewnątrz, dłoń nazewnątrz, lekki skręt tułowia w lewo, patrz na lewą rękę.

Uwagi: 1. Ćwicząca przesunęła się ponownie o 2 znaki w przód.
2. Wytrzymania dotyczą tylko nóg, ruchy ramion odbywają się bez przerwy.

IX. 1—3. Ćwierćobrotu w lewo na palcach prawej nogi, wykrok lewą i t. d., jak I. 1—3.

X. 1—3. Jak II. 1—3.
XI. 1—3. Jak III. 1—3.
XII. 1—3. Jak IV. 1—3.
XIII. 1—3. Jak V. 1—3.
XIV. 1—3. Jak VI. 1—3.
XV. 1—3. Jak VII. 1—3.
XVI. 1—3. Jak VIII. 1—3.
XVII. 1—3. Ćwierćobrotu w lewo na palcach prawej nogi, wykrok lewą i wyskok na lewej nodze, wznieś prawą nogę w tył (pląs skoczny),

prawe ramię łukiem okrężnym w lewo, szybko w górę i w dół zewnątrz.

XVIII. 1—3. Wykrok prawą na znak i wyskok na prawej nodze, wznieś lewą nogę w tył (pląs skoczny), lewe ramię łukiem okrężnym w prawo, szybko w górę i w dół zewnątrz.

XIX. 1—3. Jak XVII. 1—3.

XX. 1—3. Jak XVIII. 1—3.

XXI. 1—3. Ćwierćobrotu w lewo, wykrok lewą i skok na lewej nodze, prawą nogę skurcz (podudzie zwisa pionowo — pląs skoczny), ramiona w przód i klaśnięcie w dłoń przed sobą na wysokość barków.

XXII. 1—3. Wykrok prawą na znak i wyskok na prawej nodze, lewą nogę skurcz (podudzie zwisa pionowo — pląs skoczny), ramiona lekkiem ugięciem i przyciągnięciem rąk ku klatce piersiowej, w bok promień.

XXIII. 1—3. Wykrok lewą i wyskok na lewej nodze, prawą nogę skurcz (podudzie zwisa pionowo — pląs skoczny), ramiona w przód, klaśnięcie w dłoń.

XXIV. 1—3. Wykrok prawą na znak, lewa w zakroku na palcach, ramiona lekkiem ugięciem i przyciągnięciem rąk ku klatce piersiowej, w bok promień.

XXV. 1—3. Jak XVII. 1—3.

XXVI. 1—3. Jak XVIII. 1—3.

XXVII. 1—3. Jak XIX. 1—3.

XXVIII. 1—3. Jak XX. 1—3.

XXIX. 1—3. Jak XXI. 1—3.

XXX. 1—3. Jak XXII. 1—3.

XXXI. 1—3. Jak XXIII. 1—3.

XXXII. 1—3. Jak XXIV. 1—3.

Dział B.

Przejście do działu drugiego, pierwsze 2 takty przygrywka.

I. 1—3. Ćwierćobrotu w lewo na palcach prawej nogi do rozkroku lewą na palce, ramiona w bok.

II. 1—3. Przystaw lewą nogę, ramiona w dół szybko i energicznie.

III. 1—3. Wykrok lewą i wyskok na lewej nodze, prawą nogę skurcz (podudzie zwisa pionowo — pląs skoczny), ramiona w przód ugnij do środka, przedramiona skrzyżowane, lekki skłon tułowia i głowy w przód.

IV. 1—3. Wykrok prawą na znak i wyskok na prawej nodze, lewą nogę wznieś w tył, tułów wyprostuj silnie w klatce piersiowej, głowa w tył, ramiona rzutem, łukiem dolnym w bok, grzbiet.

V. 1—3. Jak III. 1—3.

VI. 1—3. Jak IV. 1—3.

VII. 1—3. Ćwierćobrotu w lewo na palcach prawej nogi, wykrok lewą i wyskok na lewej nodze, prawą nogę skurcz i wyprostuj w przód (pląs skoczny), ręce na biodra, chwyt poniżej pasa.

VIII. 1—3. Wykrok prawą na znak i wyskok na prawej nodze, lewą nogę skurcz i wyprostuj w przód (pląs skoczny), ramiona wytrzymaj.

IX. 1—3. Wykrok lewą i wyskok na lewej nodze, prawą nogę skurcz i wyprostuj w przód (pląs skoczny), ramiona wytrzymaj.

X. 1—3. Wykrok prawą na znak z ćwierćobrotem w lewo, przystaw lewą nogę, ramiona w dół.

Uwaga: Ćwicząca przesunęła się w przód o 2 znaki.

XI. 1—3. Jak III. 1—3.

XII. 1—3. Jak IV. 1—3.

XIII. 1—3. Jak V. 1—3.

XIV. 1—3. Jak VI. 1—3.

XV. 1—3. Jak VII. 1—3.

XVI. 1—3. Jak VIII. 1—3.

XVII. 1—3. Jak IX. 1—3.

XVIII. 1—3. Jak X. 1—3.

Uwaga: Ćwicząca, przesuwając się, opisała kwadrat i wróciła na swe pierwotne miejsce.

Dział C.

I. 1—2. Powoli wykrok lewą do zakroku prawą na palcach, ramiona w dół na lewo, ręce skierowane w przód, grzbietem w tył, lekki skręt tułowia w lewo,

3. wyprostuj ręce.

II. 1—3. Powoli wykrok prawą, lewa w zakroku na palcach, zwrot tułowia na wprost, ramiona w dół zewnątrz, dłonie nazewnątrz, prawe ramię łukiem dolnym.

III. 1—2. Powoli wykrok lewą na znak, prawa w zakroku na palcach, ramiona w dół i powoli w górę, grzbiet, ręce zwisają w dół,

3. wyprostowanie rąk w górę.

IV. 1. Ramiona ugnij, łokcie w przód,
2—3. powoli ramiona prostuj w górę, ręce opuszczone w tył, dłoń w górę.

V. 1—2. Powoli wykrok prawą, lewa w zakroku na palcach, ramiona przednim łukiem w dół na prawo, ręce skierowane w przód, grzbietem w tył, lekki skręt tułowia w prawo,
3. wyprostuj ręce.

VI. 1—3. Powoli wykrok lewą, prawa w zakroku na palcach, zwrot tułowia na wprost, ramiona w dół zewnątrz, dłonie nazewnątrz, lewe ramię łukiem dolnym.

VII. 1—2. Powoli wykrok prawą na znak, lewa w zakroku na palcach, ramiona w dół i powoli w górę, grzbiet, ręce zwisają w dół,
3. wyprostowanie rąk w górę.

VIII. 1—3. Jak IV. 1—3.

IX. 1. Przystaw lewą nogę, ramiona łukiem przednim w dół, szybko i energicznie,
2—3. wytrzymaj.

X. 1. Półobrotu w lewo na pięcie lewej nogi do zakroku prawą na palce, ramiona w przód, skurcz do wewnątrz, prawe przedramię nad lewem, grzbiet,
2—3. wytrzymaj.

XI. 1—2. Wykrok prawą nazewnątrz (skośnie), przystaw lewą nogę, postawa na palcach, ramiona wytrzymaj,
3. wytrzymaj.

XII. 1—2. Wykrok nazewnątrz prawą i wyskok na prawej nodze, wymach lewą nogą w przód do wewnątrz (skrzyżnie) w prawo, ramiona rzuć w bok,
3. wytrzymaj.

Uwaga: Ćwicząca wysunęła się na środek pola pomiędzy czterema znakami.

XIII. 1—2. Wykrok lewą nazewnątrz (skośnie), przystaw prawą nogę, postawa na palcach, ramiona w przód, skurcz do wewnątrz, lewe przedramię nad prawem, grzbiet,
3. wytrzymaj.

XIV. 1—2. Wykrok nazewnątrz lewą na znak i wyskok na lewej nodze, wymach prawą nogą w przód do wewnątrz (skrzyżnie), ramiona rzuć w bok,
3. wytrzymaj.

XV. 1—3. Jak XI. 1—3.

XVI. 1—3. Jak XII. 1—3.

XVII. 1—3. Jak XIII. 1—3.

XVIII. 1—2. Wykrok lewą na znak, wymach prawą nogą w przód do wewnątrz, łącznie z wymachem nogi, półobrotu w lewo na palcach lewej nogi,
3. przystaw prawą nogę, ramiona w dół.

Dział D.

I. — XVI. Jak I. — XVI. w dziale pierwszym A.

XVII. — XVIII. Wytrzymaj w postawie zasadniczej.

XIX. — XX. Wytrzymaj w postawie spoczynkowej.

Część III.

Dział A.

I. 1—2. Wykrok lewą, prawa w zakroku na palcach, ramiona na lewo w bok, ręce opuszczone w dół,
3. wyprostuj ręce w bok.

II. 1—2. Wykrok prawą, lewa w zakroku na palcach, ramiona łukiem dolnym na prawo w bok, ręce opuszczone w dół,
3. wyprostuj ręce w bok.

III. 1—3. Wykrok lewą na znak, prawa w zakroku na palcach, ramiona w bok, lewe ramię łukiem dolnym, ręce zwisają w dół.

IV. 1—3. Postawa na palcach lewej nogi, prawa noga wzniesiona w tył, wyprostuj ręce w bok.

V. 1—3. Wykrok prawą, lewa w zakroku na palcach, ramiona w dół.

VI. 1—3. Wykrok lewą, prawa w zakroku na palcach, ramiona w przód, grzbiet, ręce opuszczone w dół.

VII. 1—3. Wykrok prawą na znak, lewa w zakroku na palcach, ramiona w górę.

VIII. 1—3. Postawa na palcach prawej nogi, lewa noga wzniesiona w tył, wyprostuj ręce w górę.

IX. 1—3. Wykrok lewą na palce, ramiona w dół łukiem przednim.

X. 1—3. Półobrotu w prawo na palcach do wykroku prawą na palce, ramiona wytrzymaj.

XI. 1—3. Powoli ramiona w górę przed sobą, ręce grzbietem opierają się o siebie, do wysokości barków.

XII. 1—3. Powoli lekki skłon w tył, w kręgach piersiowych, ramiona w górę do położenia ugięte nad głową.

XIII. 1—3. Ugnij prawą nogę i pochyl tułów w przód (jak w wypadzie w przód), ramiona w bok, dłoń.

XIV. 1—3. Zwrot dłoni w dół.
XV. 1—3. Przystaw lewą nogę, postawa na palcach, ramiona skurcz, ręce skierowane w bok.
XVI. 1—3. Postawa na stopach, ramiona w dół.
XVII. — XXXII. Jak I. — XVI. tylko przeciwnie.

Dział B.

I. 1—3. Wykrok lewą, przysuń prawą do postawy na palcach, ramiona lekko odchyl w bok, wznieś ręce w bok.
II. 1—3. Wykrok lewą, prawa w zakroku na palcach, ramiona wytrzymaj, ręce skieruj w tył i skręt przedramion do wewnątrz, tak, by ręce odwróciły się dłońmi w górę.
III. 1—3. Wykrok na znak, lewa w zakroku na palcach, ramiona łukiem przednim w górę, grzbiet, ręce zwisają w dół.
IV. 1—3. Postawa na palcach prawej nogi, lewa wzniesiona w tył, wyprostuj ręce w górę.
V. 1—3. Ćwierćobrotu w lewo na palcach prawej nogi do rozkroku lewą na palce, ramiona ugnij, oprzyj grzbietem na czole, łokcie w tył.
VI 1—3. Skłon w lewo w bok, patrz na stopę lewej nogi.
VII. 1—3. Tułów prostuj, przenieś ciężar ciała na lewą nogę, ramiona wytrzymaj.
VIII. 1—3. Skłon w prawo w bok, patrz na stopę prawej nogi.
IX. 1—3. Tułów prostuj, przenieś ciężar ciała na prawą nogę, wykrok skrzyżny lewą, ramiona w dół i w bok.
X. 1—3. Postawa na palcach, ramiona powoli skurcz, ręce skierowane w bok.
XI. 1—3. Powoli ramiona w dół.
XII. 1—3. Powoli półobrotu w prawo na palcach.
XIII. 1—3. Powoli ramiona w bok.
XIV. 1—3. Powoli ramiona skurcz, ręce skierowane w bok.
XV. 1—3. Postawa na stopach, powoli ramiona w dół.
XVI. 1—3. Wytrzymaj.
XVII. 1—3. Wykrok lewą, prawa w zakroku na palcach, ramiona w dół na lewo, lekki skręt tułowia w lewo.
XVIII. 1—3. Wykrok prawą, lewa w zakroku na palcach, lewe ramię w tył, prawe ramię powoli skurcz przed sobą, ręka obok lewego boku.
XIX. 1—3. Wykrok lewą na znak, prawa w zakroku na

palcach, lewe ramię wytrzymaj, prawe ramię unieś w górę zewnątrz, łokieć na wysokości oczu, ręka na wysokości barków.

XX. 1—3. Postawa na palcach lewej nogi, wznieś prawą nogę w tył, lewe ramię wytrzymaj, prawe ramię w przód w górę zewnątrz, wyrzutem przedramienia, promień, patrz na prawą rękę.

XXI. 1—3. Wykrok prawą, lewa w zakroku na palcach, ramiona w dół na prawo, lekki skręt tułowia w prawo.

XXII. 1—3. Wykrok lewą, prawa w zakroku na palcach, prawe ramię w tył, lewe ramię powoli skurcz przed sobą, ręka obok prawego boku.

XXIII. 1—3. Wykrok prawą na znak, lewa w zakroku na palcach, prawe ramię wytrzymaj, lewe ramię unieś w górę zewnątrz, łokcie na wysokości oczu, ręka na wysokości barków.

XXIV. 1—3. Postawa na palcach prawej nogi, wznieś lewą nogę w tył, prawe ramię wytrzymaj, lewe ramię w przód w górę zewnątrz, wyrzutem przedramienia, promień, patrz na lewą rękę.

XXV. 1—3. Wykrok lewą na palce, ramiona w dół.

XXVI. 1—3. Półobrotu w prawo na palcach do wykroku prawą na palce, ramiona wytrzymaj.

XXVII. 1—3. Powoli ramiona w górę przed sobą, ręce grzbietem opierają się o siebie, do wysokości barków.

XXVIII. 1—3. Powoli lekki skłon w tył w kręgach piersiowych, ramiona w górę do położenia, ugięte nad głową.

XXIX. 1—3. Ugnij prawą nogę i pochyl tułów w przód (jak przy wypadzie w przód), ramiona w bok, dłoń.

XXX. 1—3. Zwrot dłoni w dół.

XXXI. 1—3. Przystaw lewą nogę, postawa na palcach, ramiona skurcz, ręce skierowane w bok.

XXXII. 1—3. Postawa na stopach, ramiona w dół.

XXXIII. 1—3. Jak XVII. 1—3.

XXXIV. 1—3. Jak XVIII. 1—3.

XXXV. 1—3. Jak XIX. 1—3.

XXXVI. 1—3. Jak XX. 1—3.

XXXVII. 1—3. Jak XXI. 1—3.

XXXVIII. 1—3. Jak XXII. 1—3.

XXXIX. 1—3. Jak XXIII. 1—3.

XL. 1—3. Jak XXIV. 1—3.

XLI. 1—3. Jak XXV. 1—3.

XLII. 1—3. Jak XXVI. 1—3.

XLIII.	1—3.	Jak XXVII.	1—3.
XLIV.	1—3.	Jak XXVIII.	1—3.
XLV.	1—3.	Jak XXIX.	1—3.
XLVI.	1—3.	Jak XXX.	1—3.
XLVII.	1—3.	Jak XXXI.	1—3.
XLVIII.	1—3.	Jak XXXII.	1—3.
XLIX.	1—3.	Jak I.	1—3.
L.	1—3.	Jak II.	1—3.
LI.	1—3.	Jak III.	1—3.
LII.	1—3.	Jak IV.	1—3.
LIII.	1—3.	Jak V.	1—3.
LIV.	1—3.	Jak VI.	1—3.
LV.	1—3.	Jak VII.	1—3.
LVI.	1—3.	Jak VIII.	1—3.
LVII.	1—3.	Jak IX.	1—3.
LVIII.	1—3.	Jak X.	1—3.
LIX.	1—3.	Jak XI.	1—3.
LX.	1—3.	Jak XII.	1—3.
LXI.	1—3.	Jak XIII.	1—3.
LXII.	1—3.	Jak XIV.	1—3.
LXIII.	1—3.	Jak XV.	1—3.
LXIV.	1—3.	Jak XVI.	1—3.

O skokach narciarskich

Skok narciarski to korona tego królewskiego sportu. Skoczek w powietrzu, to najwspanialszy, niemający porównania wśród innych sportów, obraz człowieka, który wysiłkiem woli, nerwów i mięśni opanował ruch i formę. Kto raz chociaż widział rozpostartą i naprzód do lotu podaną postać narciarza na tle wezbranego śniegiem górskiego krajobrazu, kto raz słyszał zwycięski furkot nart w powietrzu — ten nie weźmie za złe narciarzom ich dumy i ich ambicji wprowadzenia piękna w szranki sportowe.

Fakt, że skoczek po 50 do 60 m. długim locie w powietrzu, może wogóle podołać ciśnieniu przy zeskoku, polega to na tem, że nie ląduje on prostopadle, lecz możliwie pod ostrym kątem na silnie nachylonym stoku,, czasem do 42^{0} stromym. Od nachylenia tego skoku zależy nietylko długość skoku, lecz także i sposób lądowania. O długości skoku, pomijając sam rozbieg, decyduje jednak sposób odbicia się skoczka na progu skoczni (do 3 m. wysokim), przy którem to odbiciu następują właśnie najwspanialsze elementy skoku, t. j. rozmach i brawura.

Na stylowo czysty skok składają się następujące elementy: spokojny i jak najwięcej pewny rozbieg, widoczne i celowe od-

bicie się na progu skoczni, zupełne opanowanie ciała i nart w powietrzu. Ciało wygięte, narty mają być równolegle do siebie i do płaszczyzny zeskoku. Rękom pozostawiamy największą swobodę. Najczęściej używane i najwięcej celowe jest zakreślanie niemi kolistych ruchów — wprzód w górę, na boki i t. d. Doskok powinien być pewny i miękki w padzie zjazd zakończony wprawnym i estetycznym ruchem.

Drugi styl, Thamsa, pozwalający osiągnąć dalszą przestrzeń (rekord światowy 75 m.) wygląda w ten sposób, że ciało skoczka podczas lotu jest złamane w biodrach i wyraża dwie proste linje złączone pod kątem rozwartym.

Z powyższego łatwo się przekonać, że skok narciarski, wykonany na większej konkursowej skoczni, wymaga od skoczka niezwykłej odwagi, przytomności umysłu, wielkiego wysiłku woli, nerwów i mięśni. Dlatego przypuszczam, że niema wogóle skoczka, któryby na skoczni tuż przed skokiem nie odczuwał lekkiej gorączki, czy też zwiększonego bicia serca. Nie jest tego powodem strach, lecz świadomość spełnienia wielkiego wyczynu psychofizycznego.

A teraz ocena skoku narciarskiego.

Bierzemy pod uwagę dalekość i styl wykonania. O pierwszej powiemy krótko: najdłuższy skok w konkursie otrzymuje notę 20, wszystkim innym (bez upadku) skokom ujmuje się pół punktu za każdy metr różnicy.

Ocena stylu jest o wiele bardziej skomplikowana; całe szczęście, że przychodzi nam tu z pomocą stara architektoniczna zasada: to piękne, co celowe. Oceniając celowość poszczególnych faz skoku, oceniamy zarazem i jego piękno. Skoczek wyruszając ze startu, ma niejako 20 punktów w zanadrzu, gubi je w drodze po trochu albo nawet wszystkie.

Jak pierwsza faza t. j. rozbieg, daje sędziom pole do działania. Wymagana jest bowiem w zjeździe pewność i zdecydowanie. Wszelka chwiejność, tak fizyczna, jak i psychiczna, powoduje utratę 1-go lub 2-ch punktów. Jeżeli się biedakowi wydarzy przy rozbiegu upadek — traci odrazu wszystkie 20 punktów.

O d b i c i e, albo odskok, tak często przez samych skoczków niedoceniane, decyduje właściwie o jakości skoku. Najczęściej u nas spotykanym błędem w tej fazie jest brak odbicia. Cały szereg naszych skoczków świadomie nie odbija się. Wyzyskują oni jedynie mechaniczne, wyrzutowe działanie skoczni, by łatwiej zachować w powietrzu właściwą pozycję. Niestety za nieodbicie się płaci skoczek tylko 2 punktami. A teraz skoczek w powietrzu. Pozycja w powietrzu musi być jak najwięcej celowa. A więc ciało o tyle naprzód podane, aby przy zeskoku stanowiło conajmniej kąt prosty z płaszczyzną zeskoku.

Błędy wynikające najczęściej z wadliwego odbicia, złego trzymania nóg i prowadzenia nart w powietrzu, mszczą się nieuchronnie przy lądowaniu. Najniebezpieczniejsze w nich, a częste przy podkurczaniu nóg, to zbytnie nachylenie nart ku płaszczyźnie zeskoku. Ogółem za błędy w powietrzu traci skoczek 1 do 7 punktów.

Zeskok, (doskonałe wylądowanie) jest już tylko koroną źle lub dobrze rozpoczętego dzieła. Upadek zaraz po zetknięciu się ze śniegiem karany jest utratą 10-ciu punktami, upadek dalszy, wykazujący zwykle walkę o opanowanie sytuacji, daje już tylko 4 — 8 karnych punktów. Tak częste u nas podparcie się przy zeskoku palcami rąk uznawane jest za upadek i przynosi stratę 8 — 10 punktów.

Skok skończony. Nie jeszcze — „romantyzm“ każe, by rzecz do końca była ładnie wykonana. Na samym dole, na równinie, nie wolno skoczkowi się przewrócić, albo jechać gdzie narty poniosą. Zatrzymać się musi ładną ewolucją w miejscu mniejwięcej określonem.

Kiedy już mamy ocenę odległości skoku i ocenę jego formy, co decyduje o zwycięstwie w konkursie? Przyjęło się kilka zwyczajów. A więc albo każdy skoczek ma jeden skok próbny i trzy konkursowe, albo, wreszcie (słuszne dla początkujących) każdy ma trzy skoki, z których brane są pod uwagę dwa tylko, dwa najlepsze. W każdym z tych wypadków dla każdego skoku wprowadzamy ocenę średnią dalekości i formy (przy skokach z upadkiem tylko ocena formy), po tem zaś średnią ocenę skoków konkursowych danego zawodnika. Najwyższa ilość punktów kreuje zwycięzcę.

Najlepszemi skoczkami świata bezsprzecznie pochwalić się może Norwegja, ojczyzna narciarstwa. To co Norwegowie produkują w dziedzinie skoku, pozostanie dla innych narodów jeszcze długo nie osiągalne. Odwaga, rozmach, piękność pozycji w czasie lotu, nachylenie do przodu tak wydatnie, że palcami rąk dosięgają czubków nart po odskoku, niezawodny doskok, to wyjątki z całej litanji i zalet norweskich skoczków z ich (królem) Thamsem na czele.

Na zakończenie jeszcze jedno. Nie jest powiedzianem, że każdy dobry narciarz musi być równocześnie i dobrym skoczkiem. Zazwyczaj z talentem tym trzeba się urodzić, a rozwijać go trzeba od wczesnej młodości. O biegu narciarskim i jego ocenie innym razem.

Rudolf Bujak.

Wydawca i Nakładca Zw. Tow. Gimn. „Sokół“. Red. odp. Jan Fazanowicz

Zakł. Druk. F. Wyszyński i S-ka Warszawa, Warecka 15.